
Vivere a lungo con successo

Autore: Matteo Girardi

Fonte: Città Nuova editrice

È in libreria *Vivere a lungo con successo*, ultima fatica di Valter Giantin, in cui vengono affrontati in maniera scientifica, ma allo stesso tempo divulgativa, i temi del benessere e dell'invecchiamento.

Mantenere la salute

L'ambizione di tutti noi, soprattutto quando cominciamo a invecchiare, è di mantenere, e possibilmente incrementare, questo bene unico e insostituibile che è la salute. L'ultimo libro di Valter Giantin ci spiega come fare.

Fare chiarezza

Col suo ultimo libro, [Vivere a lungo con successo](#), Valter Giantin, medico geriatra e bioeticista, fa chiarezza su questioni che, soprattutto in un momento come quello che stiamo vivendo, gravemente segnato dalla crisi pandemica, rischiano di apparire confuse per chi cerca di informarsi correttamente sulla salute: quando cominciamo a invecchiare? Esiste una relazione tra salute e patrimonio genetico? In che modo il nostro benessere è condizionato dall'ambiente? Cosa possiamo fare per adattare il nostro organismo al variare dell'età?

Strategie per mantenere una salute piena

Il libro cerca di rispondere a queste e ad altre frequenti domande sulla salute definendo una matrice multidimensionale in cui poter collocare lo stato di benessere degli individui nei diversi momenti della vita e indicando al lettore quali sono le strategie più opportune per raggiungere e mantenere, il più a lungo possibile, una piena salute.

Il libro

Nella prima parte del libro, Giantin definisce il concetto di longevità, analizza il rapporto tra carico di lavoro e stato di salute, analizza alcuni dati sui processi di invecchiamento, mette in chiaro che l'aumento del benessere non è direttamente correlato all'aumento della ricchezza economica. Poi, definisce le quattro dimensioni del benessere: quella biologica, la psico-cognitiva, la dimensione sociale e ambientale e quella spirituale.

Cosa fare

L'ultimo capitolo è dedicato alle azioni che ciascuno di noi può compiere per migliorare il proprio stato di salute. Quattro decaloghi, ognuno dedicato a una delle sfere della salute, quaranta consigli concreti per cominciare a lavorare fin da subito sul nostro benessere.